



LE MOT DU PRESIDENT

Ce mois-ci la gazette et le site fourmillent de vos articles et je vous en félicite. Notre rédacteur en chef, Denis, m'a dit d'être bref afin que chacun trouve sa place sur notre gazette, aussi je vous dirai simplement que nous nous sommes bien battus au 1^{er} marathon de Toulouse et, satisfait ou pas de notre chrono, nous avons tous franchi la ligne d'arrivée sans blessure à l'exception de Florent, moins chanceux, qui a abandonné. Une mention particulière pour Valéry qui rejoint le clan des marathoniens au terme de 3 h55 d'effort, sans oublier nos relayeuses qui se sont régalingées sur cette épreuve. Malgré sa déception je voudrai rappeler à Olivier que 3 h 09 sur marathon c'est une performance relevant pour la plupart d'entre nous de l'exploit et qu'à ce titre il a toute notre admiration.

L'expérience de la nouvelle sortie du trimestre sur le Larzac a été un grand succès et je remercie Ghislain de l'avoir si bien cogitée. On s'est régalez

Merci également à François et son épouse qui nous ont offert le verre de l'amitié en nous présentant une petite merveille nommée Mathis. Et que dire des anniversaires de Francine et de Michel qui nous ont réunis nombreux autour de bons produits dans une atmosphère très chaleureuse. C'est ça le Cap !!!

La sortie mensuelle se déroulera le :

DIMANCHE 11 Novembre

A l'invitation de notre ami Claude et du Club Sussargues Evasion

Comme l'année dernière sortie nature avec côtes et cailloux

(Voir article en pages intérieures)

Enfin ce trimestre nous vous offrons une course au choix, à vous de voir

Soit les 20 Kms de Montpellier, le dimanche 25 11 2007

Date limite d'inscription : le mardi 20 11 2007 fournir obligatoirement copie de votre certif médical

Soit la montée de la Pène à Galargues, le dimanche 16 12 2007

Date limite d'inscription : le dimanche 09 12 2007 fournir obligatoirement copie de votre certif médical

Philippe Jeanjean, cette année encore et je l'en remercie, se chargera de vous inscrire auprès de l'organisateur

Vous pouvez le contacter au : 06 85 01 33 83

Sur son mail : jeanjean.philip@wanadoo.fr

Nos petits nouveaux, Philippe Fouillit et Gérard Gaudy auront donc comme vous, le choix entre un parcours citadin sur bitume ou une course moins longue, plus nature avec tout de même une petite gourmandise au milieu nommée : la montée de la Pène (à découvrir absolument).

Coté nature, le Cap était représenté aux templiers avec notamment sur le grand parcours Alain Cohin et Ramin Sharifi qui font respectivement 10 h 36 et 12 h 26 alors que Sébastien réalise sur la Puma trail 2 h 34 . Toutes ces performances démontrent à quel point notre dimension sportive est représentée sur les plus beaux challenges. Une fois encore preuve est faite que la convivialité n'est pas l'ennemie des performances.

Bien d'autres courses ont eu la faveur de vos baskets, ce mois-ci et je languis de lire vos commentaires.

Le 25 novembre prochain, nos pensées accompagneront Jean-François au marathon de Florence en lui souhaitant d'atteindre ses objectifs et de battre le temps de 2 h 47 qu'il a réalisé l'an passé à La Rochelle. Tout le Cap l'accompagnera pour lui donner des ailes.

Bonnes courses à tous

Amicalement

GUY

PS : Désolé Denis, ça fait une page entière !!!

Rando-trail

A la demande générale et pour le plaisir de tous (j'espère), le fameux rando-trail est encore une fois reconduit et c'est le dimanche 11 novembre. Cette fois le départ est au foyer de Sussargues. Et comme les autres fois il y aura deux parcours : un 12km que j'ai déjà repéré qui en gros fait 6km dans les carrières et 6km pour contourner Sussargues, et un de 25km environ que je n'ai pas encore finalisé. Comme les deux fois précédentes, ce sera aussi l'occasion de vous faire rencontrer mes amis(ies) sussarquois et pour vous de venir avec vos amis du CAP ou d'ailleurs. Petit rappel : Ouvert à tout le monde (votre belle mère, votre voisin, ou autre...), pas de chrono, pas de certificat médical, deux parcours balisés et sous la responsabilité de chacun. En langage "in" (de traileur) on appelle ça un "off". Je n'ai pour l'instant pas l'heure de départ mais je vous la communiquerai au stade le jeudi. Si vous voulez des renseignements vous pouvez m'appeler au 06 81 37 70 71. J'espère et je pense que ce sera aussi sympa que les deux premières éditions. Au plus tard au 11.

Claude

Course de ROBION

Ben voilà, c'est l'histoire de Anne (ALFI, vous la connaissez, la reine du trail...) qui nous propose un beau jour de faire un trail dans le Lubéron : vous verrez, c'est joli là-bas !

Et nous, Claire, Corinne, Jean Pierre et moi-même donnons notre accord pour l'accompagner sur cette si jolie course.

Donc Anne imprime le bulletin d'inscription que nous renvoyons aussitôt (eh ben oui pourquoi pas !)

Départ samedi 06 octobre pour une visite des « Ogres » de Roussillon (d'ailleurs, une très belle visite à programmer en famille) puis visite de Gordes, repas pâtes et nuit à l'hôtel à Cavaillon. Comme d'habitude, on ne peut pas dire qu'on a bien dormi.

Lever 7h15, petit déjeuner et départ à 8h00.

Le temps est beau et très doux.

Arrivés à Robion pour récupérer nos dossards, quelques surprises nous attendent :

le départ n'est plus à 9h00 mais à 10h, le parcours court ne fait plus 16,5 km avec 810m de dénivelé, mais 18km et 1200m, le parcours long passe de 25km à 30km avec un dénivelé de 2000m au lieu de 1400.

Bon, nous voilà bien. Le stress commence à monter.

Avant le départ, nous avons un speech des organisateurs sur le parcours qui ne nous rassure pas du tout. Mais il faut bien y aller.

Eh là je découvre ce qu'est vraiment un trail : qq kms dans le village, et déjà la 1^{ère} montée très raide. A peine en haut, voilà la descente aussi raide (mais dans l'autre sens). Enfin qq kms de faux plat où là je peux enfin courir, et de nouveau une très longue montée.

Heureusement la vue est magnifique : un 360° sur toute la région du Lubéron, un vrai bonheur.

Après cette 2^{ème} montée de près d'une heure, arrivée sur un superbe plateau, mais là encore, course difficile à cause du sol très caillouteux.

Enfin le ravitaillement. Voilà déjà 2h30 que je suis partie. Je me sens bien, prête à attaquer la dernière descente. Au début, le parcours est facile, mais à 4km de la fin, de nouveau une descente pleine de cailloux et très glissante. Il y a même des cordes pour nous retenir.

Ouf ! 3h50 et voilà l'arrivée. Arrivée 3^{ème} V2, je fais même mon premier podium !!

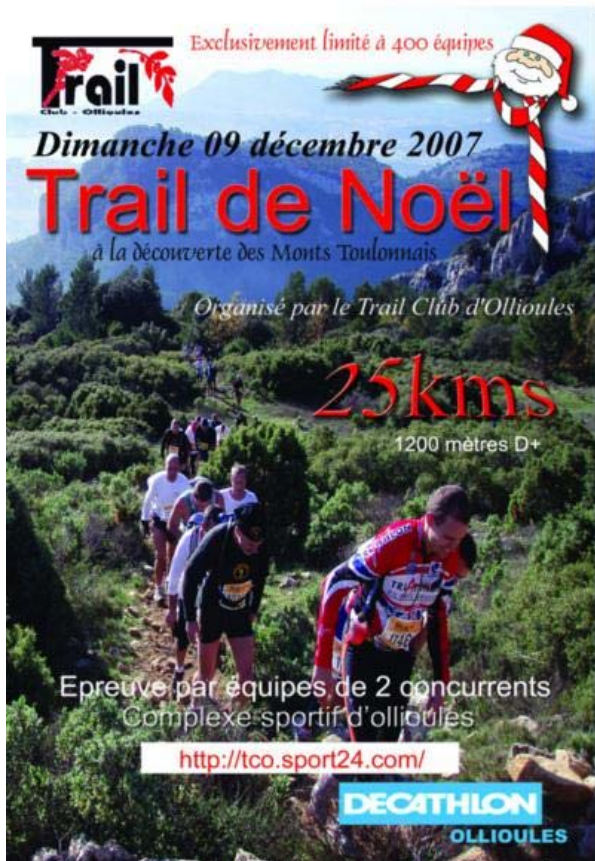
Cette course est vraiment très technique et je me dis que j'ai encore beaucoup à apprendre pour vraiment faire un trail.

Anne, sœur Anne, à quant la prochaine course ?

3H40 pour Claire, 4h45 pour Corinne et Jean Pierre BOSPHORE qui arrivent en amoureux main dans la main, et 4h50 pour Anne sur le grand parcours, qui comme d'habitude, a trouvé la course très belle et pas si difficile !!!!!

Claudine

TRAIL DE NOEL



Envie de vous évader !
Découvrir de nouveaux paysages !
Chausser vos baskets de trail une dernière fois avant de clore la saison 2007 !
Dépenser quelques calories avant les fêtes de fin d'année !.....

Cela vous tente ?

Je vous propose un petit trail par équipe de 2 ou possibilité en solo (place limité), sur une distance de 25km et seulement 1200m de dénivelé sur les monts Toulonnais, plus précisément à Ollioules le 9 décembre.

Vous êtes presque convaincu !

Je vous conseille de visiter le site internet : <http://tco.sport24.com>

Vous trouverez d'autres infos et surtout des superbes photos qui vous donneront envie de participer à l'aventure.

Si vous le souhaitez, vous pouvez me contacter pour échanger vos impressions ou pour plus d'info (profil de la course, bulletin d'inscription, etc.) tous les jeudis à la piste ou sur ma boîte mail : anne.alfi@laposte.net ou tel : 04/67/40/39/51

ANNE ALFI

MARSEILLE – CASSIS

Pour s'imprégner pleinement des saveurs marseillaises, il faut, à mon sens :

- monter à Notre Dame de la Garde,
- passer à la boutique de l'O M
-et courir Marseille – Cassis.

Marseille – Cassis : 12 000 coureurs agglutinés devant le stade vélodrome pour prendre la direction de la mer, contourner l'Obélisque et saluer au loin le David de Miche-Ange (une copie, les marseillais ayant laissé l'original à Florence pour le préserver du mistral...). Pour s'échauffer : 2 km de plat : pas de problème.

Après, quand on commence à s'élever, on a d'abord le sentiment que la pente est douce et que « tutto va bene » mais, à partir de la passerelle, la musique change et le cœur passe du « pianissimo » à « l'allegro » pour très vite battre le « forte ». 8 km de côte c'est long mais qu'elle est belle cette montée !

On n'est jamais seul : au début on s'encourage mutuellement puis on compatit et enfin on jure ensemble ! Ensuite quand on découvre les îles du Frioul et le château d'If on oublie toute la difficulté du moment. Que la mer soit calme ou agitée, qu'il « tombe ses cordes » comme il y a trois ans ou que le soleil les illumine, ces îles ont un caractère majestueux ... comme notre course.

Au sommet, le col de la Gineste : ravitaillement en musique et hop, une grande glissade de 10 km : il suffit de se persuader qu'on est léger ou qu'on a des ailes et garder des forces pour la montée des pompiers, juste avant l'arrivée.

Et enfin quelle récompense quand on aperçoit, en bas, la falaise de Cassis, les criques, la ville, le port : une œuvre d'art naturelle, là, rien que pour nous. Du superbe. C'est pour savourer cet instant précis, pour vivre ce moment d'intense plaisir visuel que je reviens chaque année, souvent en excellente compagnie (n'est ce pas Claudine, Corinne, Chantal, Anne, Véronique, Sylvie, Patrick, Luc, Michel, Bernard...) et que je vous conseille vivement le déplacement.

Pierre

Bonjour à tous !

Un petit mot tout d'abord pour vous parler de ma course sur St Jean de cuculle ...

C'est toujours pour moi un réel plaisir de participer à cette course qui associe le paysage, la convivialité, la distance à tenir sur un parcours difficile et surtout l'hommage au souvenir d'une personne qui nous a quitté en 2004 et pour qui je cours? depuis, chaque année.

Cette année en souvenir à cette "maman exceptionnelle" que je n'ai pas connu, 'mais par tendresse pour sa fille) j'ai battu ma performance personnelle c'est pour moi une réussite et l'année prochaine j'espère pouvoir recourir avec ma "copine " (qui se reconnaîtra)sur cette course en souvenir de sa maman !!!

Il y a comme cela des courses que l'on affectionne plus particulièrement celle ci en est une pour moi !

Bravo à tous les participants : Suzie, mon coach "Bernard", Chantal, Patricia, Florence et tous les autres : le vrai bonheur c'est d'abord de nous retrouver, de pouvoir courir et surtout de nous "régaler" !!!

Le soleil était présent ! c'est un exploit car sur cette course nous avons déjà couru dans des conditions météorologiques désastreuses ...

En parlant de météo, nous avons pu assister à un événement plutôt extraordinaire : en plein jour 2 privilégiés du Cap ont pu voir la Lune : oui oui la lune en plein jour ça existe !!

Je vous met dans la confiance : pour bouster notre amie Suzie rien de tel qu'un petit remontant : non non pas de dope ; juste une lune : laquelle me direz vous !!

La lune de Guy ! et oui notre Président a un remède bien à lui pour remonter le moral de ses troupes : il baisse son pantalon et hop le tour et jouer et tout ça au nez de notre Madame la Présidente toute émoustillée aussi !!!

C'est pour tous ces petits moments de joie que l'on peut partager ensemble que je suis très heureuse de faire partie de cette grande famille qu'est LE CAP MELGUEIL.

Voilà, après ce petit moment personnel je reviendrai aux choses un peu plus réelles !!!

Nous n'avons pas récupéré la cotisation d'adhésion de tout le monde qui est à adressée par chèque à Véronique TOMIO ainsi que les certificats médicaux à me remettre au plus vite !!

N'oubliez pas de nous faire passer vos articles sur le thème de la course à pied uniquement : les bons conseils sont toujours bon à prendre ... quelque soit votre niveau nous avons besoin de partager nos expériences.

bon entendeur !!

Bonne course à vous tous et bon marathon aux futurs marathoniens ...

Isabelle

Petit hommage à une grande copine!

T'as pas couru, t'étais blessée mais t'as tellement bien assuré que grâce à toi nous avons pu réaliser sans aucune difficulté notre relais!

Nous sommes tous les 4 très fiers de te remettre la médaille du relais car tu l'as bien méritée.

Et tous ok pour dire que, le harem de GÉGÉ c'était Suzie, Isa, Gérard, Christiane et

.....Nicole!

Bravo Gyslain.....!

Dring dring, 6h30 du mat, je rêve..... pas un dimanche! Allez, un peu de courage, on nous a promis une super journée.

7h45 rendez-vous stade Léo-Lagrange, un peu dans le coltar mais tout le monde est là.....via le CAYLAR.

Dès l'arrivée, les fous furieux et moins furieux se préparent et, le départ est donné pour un 10 et 17 kilomètres.

Les moins chanceux se contenteront de garder les enfants!

Côté nounous, balade qui se termine en escalade sur les hauts du village puis partie de pétanque. Apparemment, ces chères petites têtes blondes ont bien apprécié!

Côté course, c'est unanime, parcours super sympa, beaux paysages, tout le monde rentre fatigué mais enchanté!

Le temps de se refaire une beauté, histoire de ne pas sentir trop mauvais, nous voilà repartis pour St. Eulalie de CERNOM.

Enorme pique-nique, certains nous ont surpris par leurs excellent talent culinaire (qui n'a pas eu la chance de goûter la tarte à l'oignon et le cake de Valéry?)

Après avoir bien rempli tous ces estomacs affamés et remballé des tonnes de victuailles non consommées, il ne nous manquait plus qu'a digérer et pour cela une épreuve de taille nous attendait.....7 km de vélo-rail!

Un beau discours du chef de gare qui n'a pas ravi nos chères petites têtes blondes (trop dangereux de pédaler pour elles), et embarquement selon affinité de tout le troupeau de capeurs et capeuses.

Départ de folie, suivi très rapidement d'un ralentissement et oui ça monte dur dur et les plus costaux en profitent pour s'acharner sur les fainéants.

La traversée des tunnels, hystérie, fantômes, mais pourquoi tant de hurlements, et de cris stridents?

Arrêts photos (c'est ça les stars) pour arriver au point de retournement et là une méga super descente, cheveux au vent, quelle belle récompense nous attend...!

Bisous bisous certains rentrent, d'autre auront la chance de tomber sur une spéciale du rallye des CARDABELLES à la grande joie des enfants mais tout le monde repart avec des souvenirs plein la tête d'une super journée!

Comme dans les grands discours pour terminer, des remerciements pour les nounous improvisées et un énorme merci à notre Gyslain qui derrière une grande gueule cache une tonne de gentillesse, de joie de vivre, de générosité et qui encore une fois de par son talent d'organisation nous a permis de passer une excellente et inoubliable journée!

Merci mon grand!

Suzie

LES FOULEES DES VINS DU PIC ST LOUP!

Ça y le départ vient d'être donné, avec Isa nous démarrons doucement mais sûrement, petite montée dans le village, descente et nous sommes en pleine course. Mais la voilà qui s'envole (il faut dire qu'elle a bien progressé) et je continue seule mais motivée!

Concentrée dans ma course, quelqu'un murmure dans mon dos "tu n'es pas partie un peu vite?" et oui il à raison notre petit Bernard je commence à manquer de souffle!

Nous faisons un bout de route ensemble et voilà qu'il s'envole lui aussi mais un peu plus loin nous nous retrouvons à nouveau.

Les derniers kilomètres sont durs à avaler mais les encouragements me font avancer, merci Bernard!

Chantal nous rejoint et c'est en trio que nous terminons.

Mais là une vision extraordinaire, des fesses nues en plein milieu de la dernière montée, non je ne rêve pas c'est bien pour moi!

Et oui, le Président m'a fait l'honneur de se déculotter pour m'encourager, et c'est encore très troublée que j'ai franchi cette putain de ligne d'arrivée!

Un énorme bisou à Stéphanou qui est venu me chercher et me motiver pour terminer.

Suzie

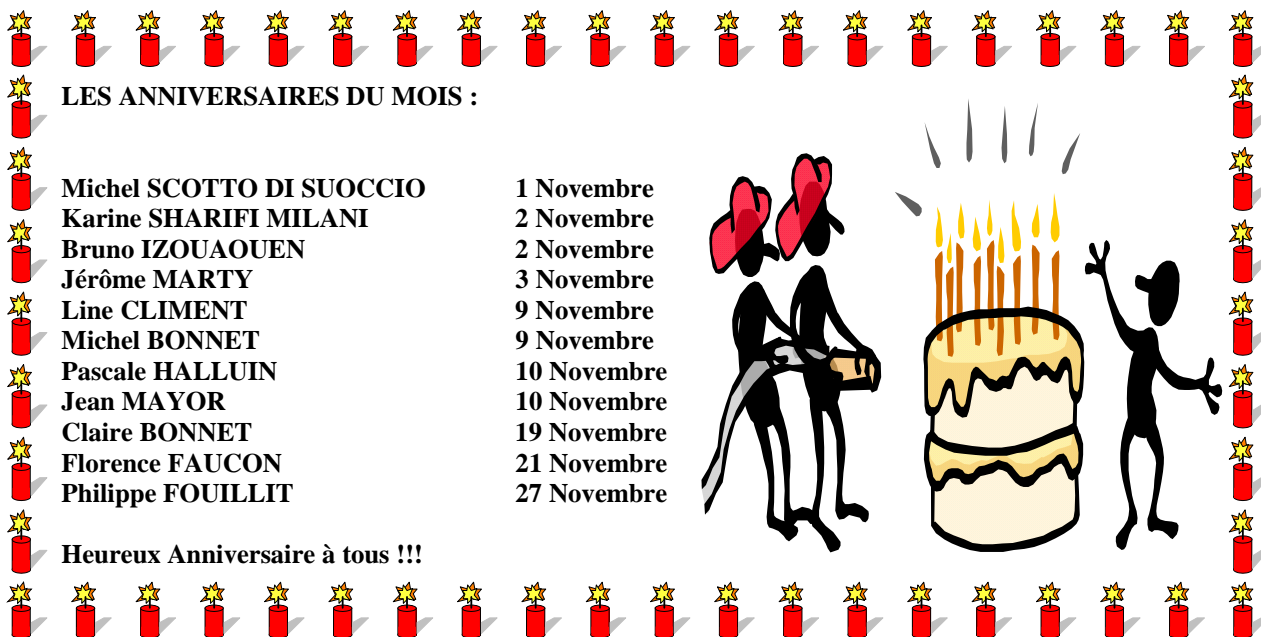
Semi de la CITE à CARCASSONNE

C'est donc au lendemain de la (pénible) défaite du quinze de France que j'avais programmé ma course préparatoire au marathon de FLORENCE prévu le 25/11 prochain. Si trouver le sommeil fut donc difficile ce samedi soir, le réveil à 5h15 fut tout aussi délicat.... Après 1h30 de route me voici tout de même aux portes de la CITE, alors que le jour se lève tout juste. Après le « mic-mac » du retrait de dossard : Et que je gare ma voiture au parking prévu à cet effet près du stade, que je cours jusqu'en centre ville récupérer le précieux sésame, que je reviens à ma voiture pour me changer avant de repartir en centre ville sur la ligne de départ !!!... Enfin, 09 heures les fauves sont lâchés. Un peloton imposant de plus de 1000 coureurs, grossi essentiellement par la participation de quelques 800 militaires basés sur CARCASSONNE. Totalement déchaînés et qui expriment leur impatience d'en découdre très bruyamment...

C'est donc parti, pour ce qui constitue ma reprise en compétition 2 mois et demi après ma dernière course fin juillet, la faute à une blessure au mois d'Août. Je découvre ce parcours, à la fois urbain (3 passages en ville), mais empruntant également les extérieurs. Premier constat, ce n'est par un parcours roulant, avec de nombreuses relances en ville, des faux plats montants, quelques belles lignes droites et un peu de vent par endroit pour rajouter au tableau. Mais bon, l'objectif reste de tester le physique, de juger le ressenti sur la distance. Pas de faire un chrono.

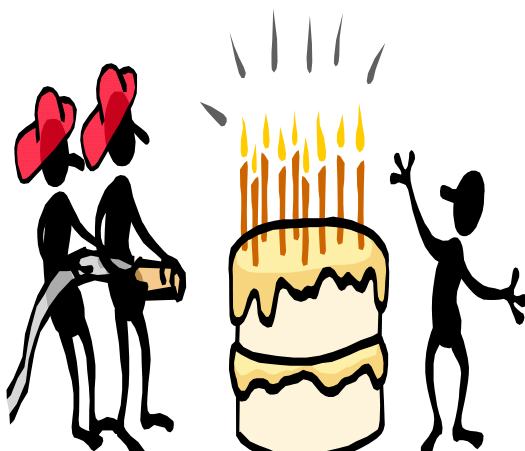
Je vais courir ma course le plus souvent en solo, ça devient une habitude ! La météo est clémente, temps nuageux/14° environ et le parcours ne s'avère quand même pas si monotone. L'on croise même les concurrents du marathon, épreuve disputée le même jour. J'avoue qu'il faut avoir une (très) grosse envie pour se lancer sur ce marathon de la CITE, au sein d'un maigre peloton d'à peine 150 à 200 coureurs, et un tracé qui vous fait emprunter de petites routes de campagnes totalement isolés et désertes... Peu de public ce dimanche matin, hormis en centre ville et encore sur quelques secteurs seulement. Malgré un manque de repère au départ sur la (bonne) allure de course à imprimer, mes sensations sont correctes. Je ne serai jamais en difficulté, remontant au fil des kilomètres les quelques concurrents restés « en visuel » depuis le départ. C'est ainsi qu'au énième passage en ville, je découvre mon classement 7^{ème} Nous sommes alors au km 14 et un coureur se trouve dans ma foulée depuis 5 kms environ (le coquin !). Insensiblement, je durcis le train et le lâche définitivement. 17^{ème}, 18... Je tiens bon, il me tarde maintenant d'en terminer ! Final sur le stade, un dernier tour de piste et c'est l'arrivée en 1h18'58''(3^{ème} V1). Chronométrage « maison » signé SUD CHRONO. Après quelques palabres avec notre entraîneur CAPEUR, je récupère le classement et c'est déjà l'heure de reprendre la route du retour. Cette course me fournira de précieuses indications pour la suite de ma prépa., c'est aussi ce que j'étais venu chercher. Cap maintenant sur l'Italie, pour de nouvelles aventures !!

J.F.



LES ANNIVERSAIRES DU MOIS :

Michel SCOTTO DI SUOCCIO	1 Novembre
Karine SHARIFI MILANI	2 Novembre
Bruno IZOUAOUEN	2 Novembre
Jérôme MARTY	3 Novembre
Line CLIMENT	9 Novembre
Michel BONNET	9 Novembre
Pascale HALLUIN	10 Novembre
Jean MAYOR	10 Novembre
Claire BONNET	19 Novembre
Florence FAUCON	21 Novembre
Philippe FOUILLIT	27 Novembre



Heureux Anniversaire à tous !!!